7.015 Bravčové stehno na rasci
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	71		87		108		124	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	35		45		60		70	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme upravené mäso, rascu, soľ a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia mäso občas premiešame, podlejeme vriacou vodou. Mäkké mäso zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime a varíme 20 minút.
Príloha: rôzne upravené zemiaky, dusená ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	613	147	10,05	10,9	1,8	2,2	0,3	12,8	1,1	0,001	0,2	0,1	0,8	3,9
B	782	188	11,81	14,2	3,1	3,1	0,3	15,7	1,3	0,001	0,3	0,1	1,0	4,6
C	949	228	13,56	17,5	4,3	3,9	0,5	19,7	1,5	0,002	0,3	0,1	1,4	5,3
D	1117	268	15,31	20,9	5,5	4,7	0,6	23,8	1,7	0,002	0,3	0,2	1,9	5,9